

Bienvenidos
a la Ciudad de Long Beach
Departamento De Salud y Servicios
Humanos,
Programa ALSAA
Pase de Autobus/ Programa de
Educación y Intercambio de
Informacion sobre la calidad del aire



City of Long Beach Asthma Life Skills Academy for Adults (ALSAA)
El programa está financiado por el puerto de Long Beach

El Programa ALSAA

- Academia de capacitación para adultos con asma (ALSAA) proporciona educación sobre la calidad del aire y el asma manejo de casos y recursos para los adultos y ancianos en Long Beach
- Fundado con fondos del Puerto de Long Beach para el programa de Mitigación.

El Programa ALSAA

- Los objetivos del programa ALSAA son para mejorar la salud y el bienestar de los adultos con asma y ayudar a las comunidades en Long Beach para reducir y / o eliminar los contaminantes del aire en interiores y exteriores que pueden contribuir al asma, alergias y otras enfermedades respiratorias.
- El pase del autobus / Programa de educación, entrenamiento e intercambio sobre la calidad del aire tiene el objetivo de educar acerca de los impactos en la salud por la contaminación del aire, aprender sobre el asma y de los factores de los provocantes, y las maneras de reducir la contaminación del aire en interiores / exteriores.

Para mas Informacion visite:

<http://www.longbeach.gov/health/eh/hhd.asp>

Objetivos De Aprendizaje

En este Entrenamiento los participantes aprenderan:

1. A definir la contaminación del aire, sus fuentes y sus impactos en la salud
2. Conocer y entender el Índice de Calidad del Aire (AQI)
3. Identificar los contaminantes del aire regulados por agencias Gubernamentales
4. Definir el asma e identificar sus factores desencadenantes y las maneras de reducir la contaminación del aire interior y exterior
5. Identificar los recursos en línea sobre el asma y la contaminación del aire

Preguntas más Frecuentes

1. ¿ Cuánto tiempo dura el curso?

El material de lectura y el cuestionario podría tomar 30 a 60 minutos para completar.

2. ¿Cómo puedo entrar a este curso?

Este curso se divide en tres (3) secciones. Al final de cada sección, se le pedirá a responder a las preguntas que tienen formato de opción múltiple y verdadero o falso

3. ¿Cuántas preguntas tiene el cuestionario?

Hay 15 preguntas relacionadas con esta presentación.

Preguntas más Frecuentes (continuación)

4. **¿Puedo volver a tomar el entrenamiento?**

Sí.

5. **¿Cómo puedo recibir mi pase para el autobús?**

- En persona, usted puede traer su identificación (ID) a:
Ciudad de Long Beach Departamento de Salud y Servicios Humanos
2525 Grand Ave., Room 220
Long Beach, CA 90815
Lunes - Viernes 8 a.m.-5 p.m.

6. **¿Para qué mes es bueno mi pase de autobús?**

Su pase es bueno para treinta días.

Elegibilidad y otra Información

1. Este programa es sólo para adultos (mayores de 18 años) que viven en la Ciudad de Long Beach.
2. El programa del pase de autobús terminará el 30 de septiembre de 2014.
3. El programa Long Beach pases de autobús de tránsito son limitados en cantidad. Sólo 250 pases de autobús se otorgarán a las primeras 250 personas que han superado la formación.

¿Por cuánto tiempo es el pase de Autobús?

4. El tránsito de Long Beach pase de autobús sólo es bueno para treinta días hasta septiembre del 2014.
5. Con el fin de recibir su pase de autobús que debe responder al menos el 70% de las preguntas correctas

¡Buena Suerte!

Nos interesa su opinión!

Por favor tome un momento para completar el formulario de evaluación rápida al final, para que nos ayude a mejorar y continuar con este programa.

ALSAA

Parte 1: Contaminación del Aire y Calidad del Aire

¿Qué es la Contaminación del Aire?

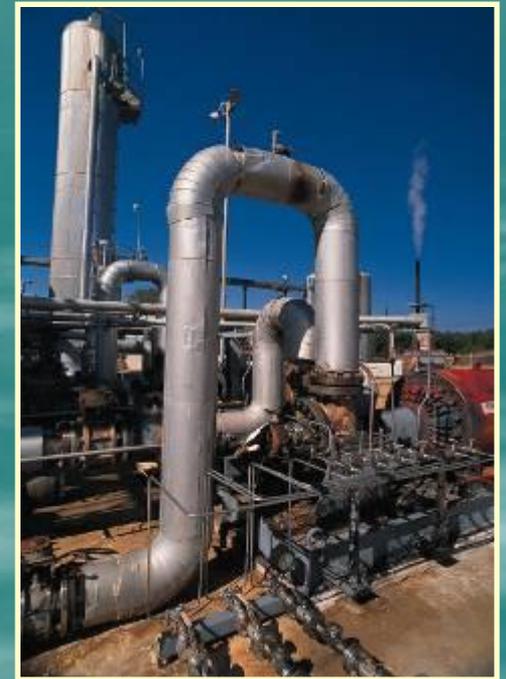
- Partículas o gases en el aire que no forman parte de la composición normal del aire
- "Smog" es visible contaminación del aire
- Muchos de los contaminantes, entre ellos algunos de los más peligrosos, son invisibles



¿De dónde viene la contaminación del Aire?

- Contaminación Hecha por el Hombre Humano

- La quema de combustibles
 - Tales como Carbón, Petróleo, Madera y otros combustibles para vehículos (barcos, trenes, camiones, automóviles)
- La actividad industrial
 - Plantas de Energía y Fábricas



Dos fuentes Principales de Contaminación del Aire

- Fuentes Fijas— significa que permanece en un lugar
- Fuentes Mobiles – las que se mueven alrededor



Materia de Particula Diesel



La contaminación por diesel proviene de la quema de combustible diesel. Se compone de partículas ultrafinas y muchos productos químicos y gases.

Partículas de diesel (PM): California nombró un “Contaminante Tóxico del Aire” en 1998



Diesel pm se sabe que es un carcinógeno, lo que significa que causa el cáncer, también es peligroso puede pegarse a la superficie de las partículas y algunos de estos químicos también son causantes de cáncer..

Índice de Calidad del Aire

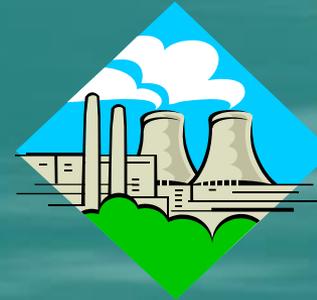
- Le permite saber cuándo es un día de alta contaminación
- Permanecer en el interior para reducir el riesgo cuando AQI está a 100 o superior
- AQI se puede encontrar en los periódicos, TV, radio, internet

■ www.AirNow.gov

Valores del Índice de Calidad del Aire (AQI)	Los niveles de preocupación para la Salud
Cuando el AQI está en el rango...	Condiciones de calidad del aire...
0 to 50	Bueno
51 to 100	Moderado
101 to 150	Insaludable para los grupos sensibles
151 to 200	Insaludable
201 to 300	Muy Insaludable
301 to 500	Peligroso

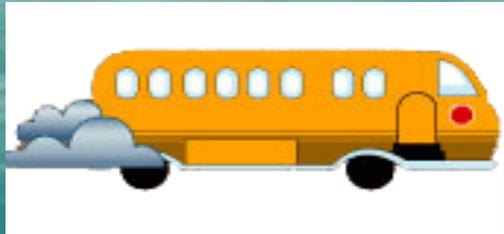
Los Contaminantes del Aire Regulados por Agencias Gubernamentales

- El Ozono (O₃)
- Materia de Particula (PM)
- Monóxido de Carbono (CO)
- Dióxido de Nitrógeno (NO₂)
- Dióxido de Azufre (SO₂)
- Plomo (Pb)



Estos contaminantes están regulados por agencias gubernamentales. Están obligados a ser monitoreados en todos los EE.UU. Los contaminantes atmosféricos más comunes son el ozono y las partículas.

Ozono (O₃) (Smog)



Emisiones

+



Luz del Sol

=



Ozono (smog)

(La Reacción Fotoquímica)

Ozono – bien en lo alto, pero malo cerca

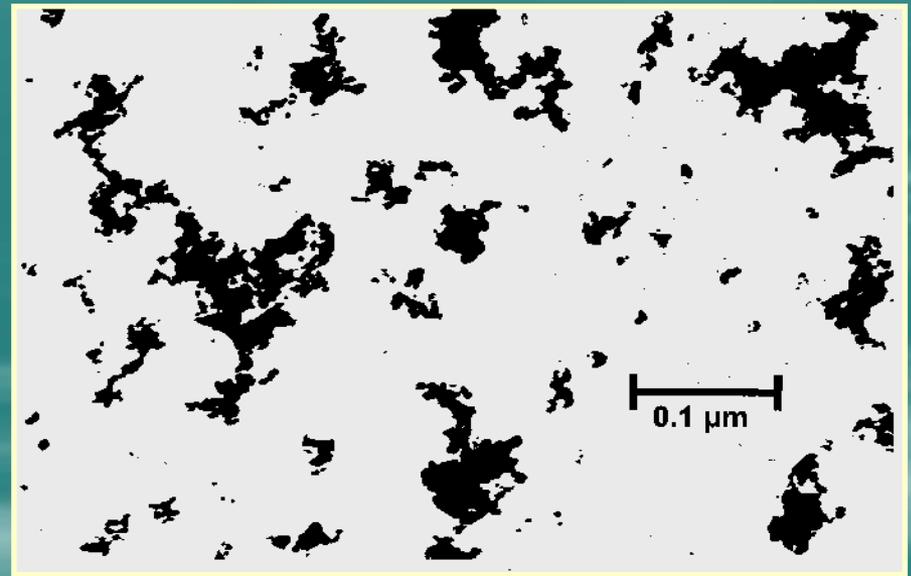
El ozono no se emite directamente al aire, está formado por las emisiones de reaccionar en presencia de luz solar.

ALSAA

Parte 2: Partículas y Efectos en la Salud

Particulate Matter (PM)

- Partículas que flotan en el aire
- Hecha por la quema de combustible en los automóviles, plantas eléctricas y refinerías, el polvo, el polen
- Diferentes tamaños de PM causan diferentes problemas de salud



PM₁₀

- Las partículas que son 10 micrómetros de diámetro
- A veces llamado "grueso" de partículas
- Puede viajar en el aire hasta 30 millas

PM_{2.5}

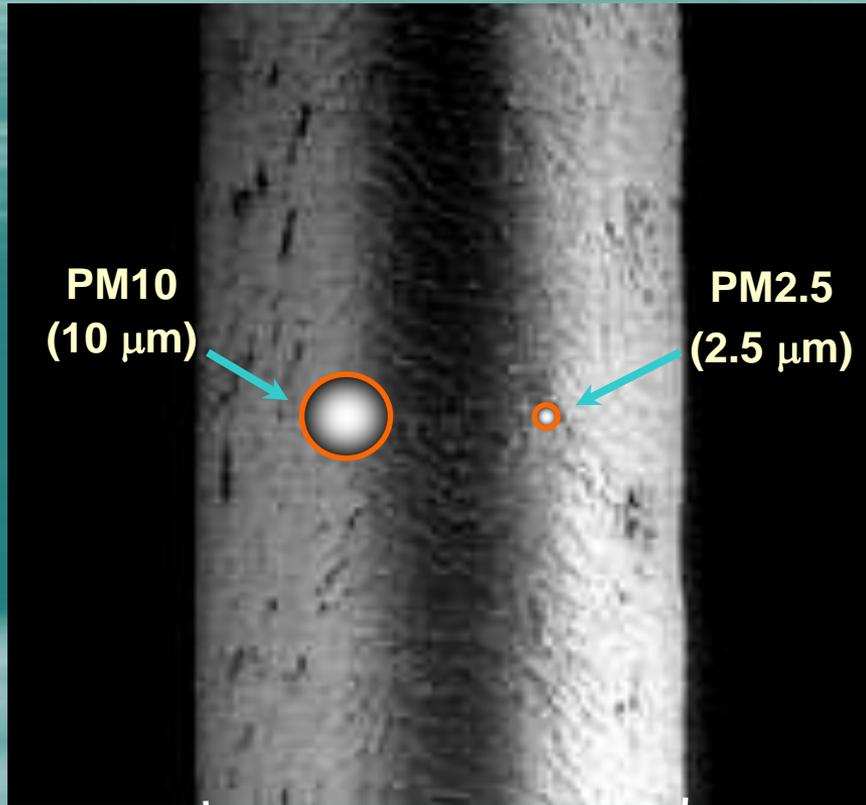
- Las partículas que son de 2,5 micrómetros de diámetro
- A veces se llama partículas "ultrafinas"
- Puede viajar en el aire hasta 500 millas

Partículas Ultrafinas

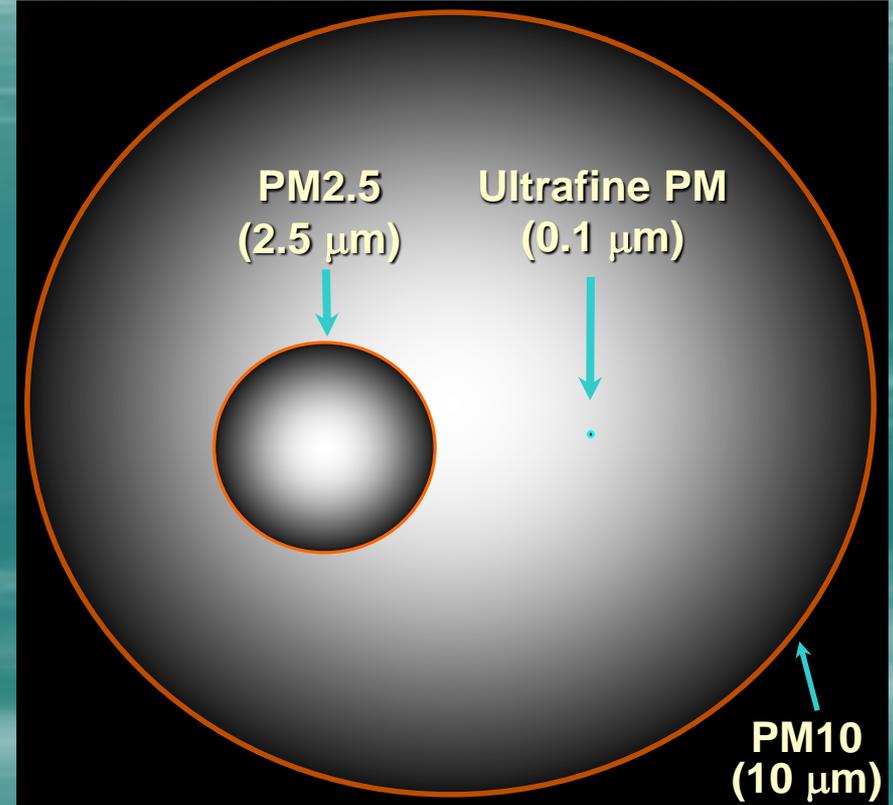
extremadamente
pequeñas, de menos de
0,1 micrómetros

Comparativa de PM10, PM2.5 y Ultrafinas PM

Gruesa (2.5-10), Fina (0,1 a 2,5), UF (<0,1)



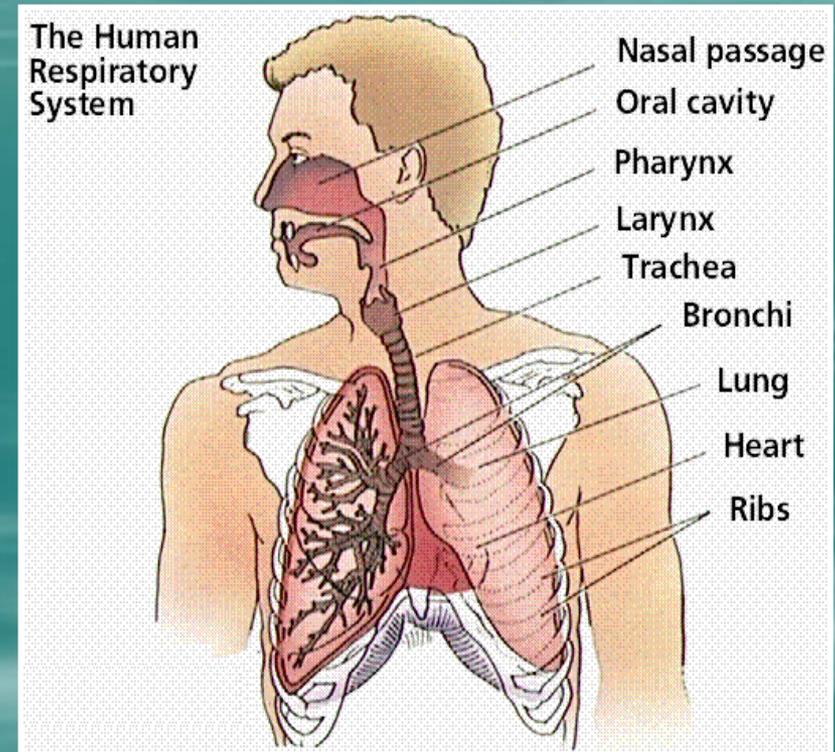
**Pelo Humano
(60 mm de diámetro)**



**Tamaño relativo de las partículas
1 micrómetro = 1 millonésima de un metro**

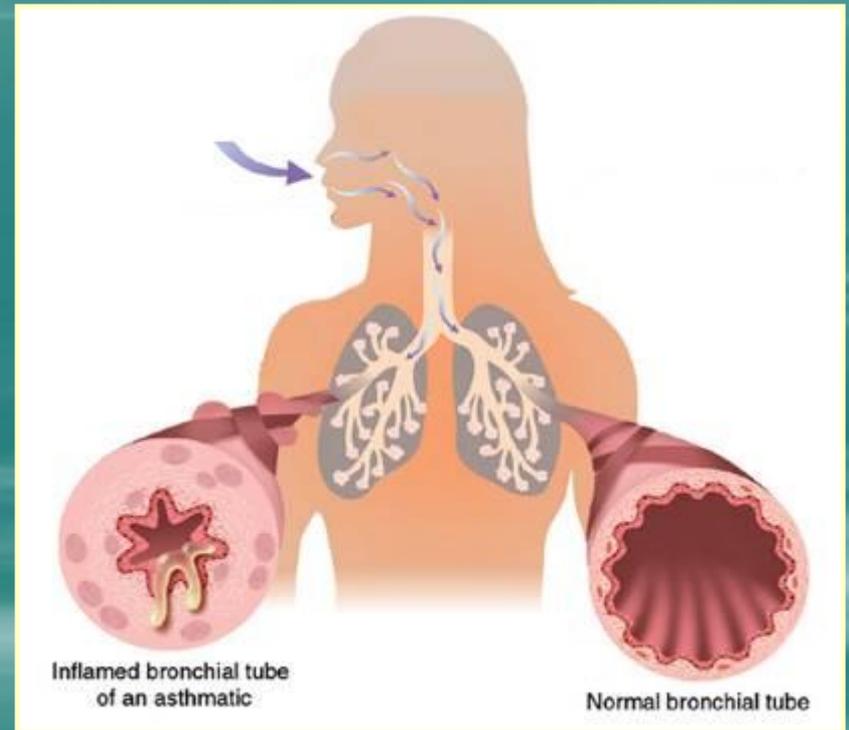
Partículas en el Cuerpo

- Partículas viajan con el aire que se respira en el sistema respiratorio
- Cuanto más grande sea una partícula, más probable es que se atascan en la primera defensa del cuerpo
- Entre mas pequeña sea la partícula, mayor es la probabilidad de viajar a los pulmones
- Las partículas ultrafinas (la más pequeña) puede entrar en el torrente sanguíneo y se mueven a otros órganos



Principal vía de entrada en el cuerpo: Inhalación

- Inhalación significa respirar
- En los pulmones, la contaminación puede dañar directamente el tejido pulmonar que causa la enfermedad
- De los pulmones, se puede entrar en el torrente sanguíneo y viajan a los órganos en todo el cuerpo



Cuando los Niveles de contaminación del aire suben:

- Hay más:
 - visitas al médico, las ausencias escolares y días de trabajo perdidos
 - Visitas a urgencias
 - los ingresos hospitalarios
 - Los ataques de asma
 - Las muertes por enfermedades del pulmón y el corazón



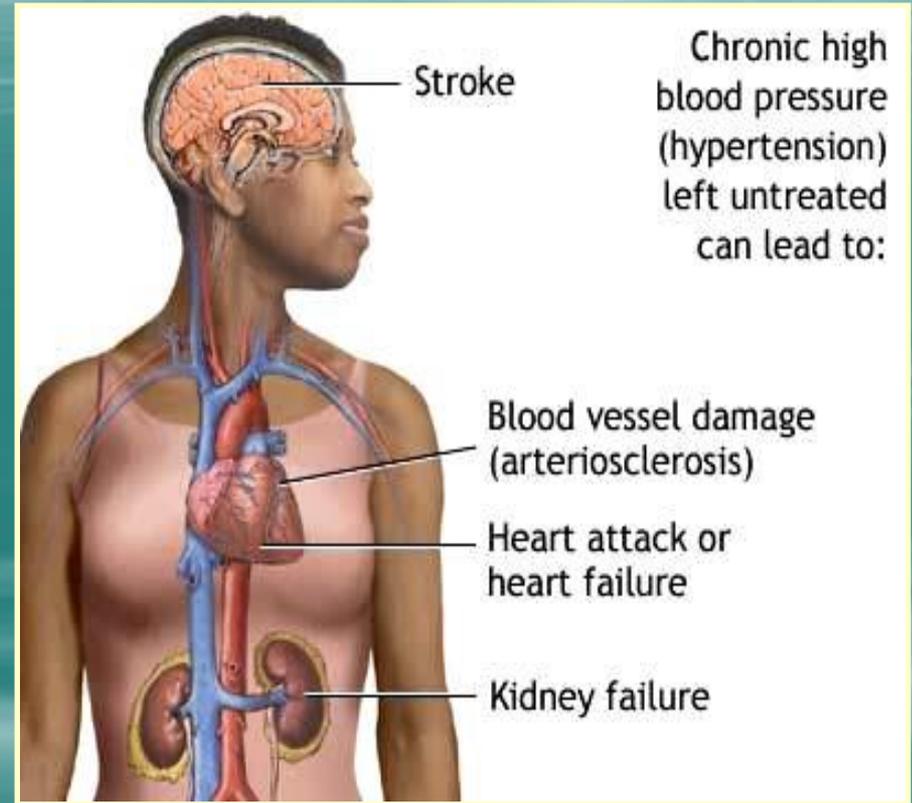
Efectos de la contaminación del Aire en la Salud

- Aumento de enfermedades respiratorias del pulmón
 - Disminución de la función pulmonar en los niños
 - exacerbaciones del asma empeora el asma y causan ataques de asma
 - enfermedades respiratorias Crónicas
 - Muertes Prematuras



Efectos de la Contaminación del Aire de la Salud

- Los bebés prematuros nacidos antes de lo que debe ser
- Hipertensión
 - ataque al corazón o presión arterial alta
 - Los riñones fallan
- Cancer



ALSAA

Parte 3:

Formas de Reducir la Contaminación del Aire

El asma y la Contaminación del Aire



- Tomar medidas para proteger su salud
 - ¿Es usted sensible a ella?
 - saber cuando y donde la contaminación del aire puede ser malo
 - cambiar su nivel de actividad
 - si usted es asmático mantener medicamento de alivio rápido a la mano

Algunas formas de reducir la contaminación Atmosférica

■ En el Hogar:

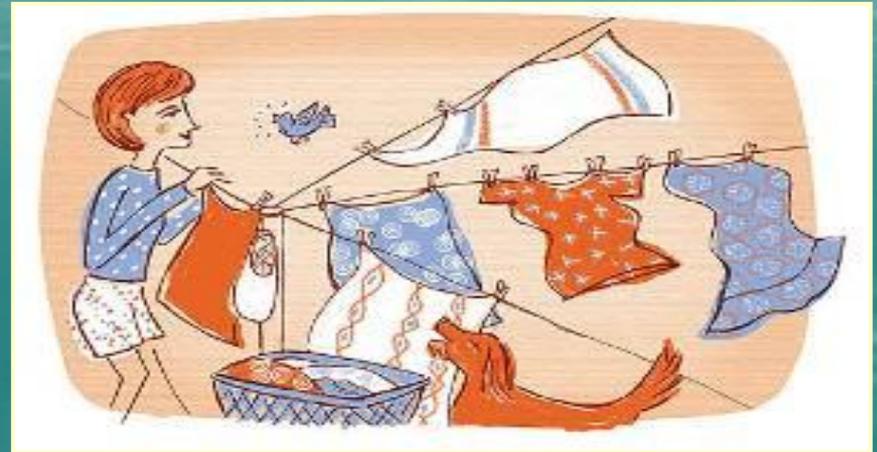
- Reciclar papel, cartón, plástico de botellas de vidrio y latas de aluminio (Esto ahorra energía y reduce las emisiones de la producción.)
- utilizar un ventilador en lugar del aire acondicionado
- Dejar de fumar



Formas de Reducir la Contaminación del Aire

■ En el Hogar

- Uso de regaderas de bajo flujo
- Conservar la energía apague los aparatos y las luces cuando salga de la habitación
- Secar la ropa en un tendedero
- Use productos no tóxicos de limpieza como el (bicarbonato de sodio vinagre y el aceite de Murphy's Oil Soap)



Formas de reducir la Contaminación del Aire



▪ Conducir Menos

- Carpool (hacer un viaje compartido con los compañeros de trabajo)
- Caminar o Andar en Bicicleta
- Caminar o usar el transporte público
- Manejar de forma inteligente
- utilizar el control de crucero
- Haga varios mandados en un solo viaje
- Mantenga los neumáticos inflados
- Mantenga su auto afinado y apoyar el programa contra la contaminación ambiental

Para obtener más Información

- Calidad del Aire y Salud
 - www.epa.gov/airnow
- Aire interior y el Asma
 - www.epa.gov/asthma
 - ¿Cómo reducir la contaminación del aire
 - <http://www.epa.gov/air/peg/reduce.html>
- Adultos con Asma
 - LB DHHS ALSAA (562) 570-4008
- Los Niños con Asma
 - LB DHHS Healthy Homes Program (562) 570-4008
 - LBACA Long Beach Alliance for Children With Asthma (562) 427-4249

¡Felicitaciones!

Ha completado con éxito Bus Pass / Programa de Educación e Intercambio de Información sobre la calidad del aire !

Con el fin de procesar su pase de autobús gratis, por favor complete el siguiente formulario de evaluación.

Cómo obtener su pase de autobús

- En persona, usted puede traer su certificado de terminación y la identificación de:

Departamento De Salud De Long Beach

2525 Grand Ave, Room 220

Long Beach, CA 90815

Lunes – Viernes 8am - 5pm

¡Gracias!

Para más información, póngase en contacto con:

Ciudad de Long Beach

Departamento de Salud y Servicios Humanos

Programa ALSAA

Victoria de Chávez (562) 570-4168

Victoria.Chavez @ longbeach.gov